RC/NPS
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

Plus que pour tout autre produit, Techno + recommande d'être très vigilant sur le dosage des RC.

Si tu n'es pas en mesure de doser correctement, ne consomme pas.

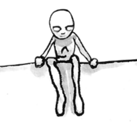
1. **Renseigne-toi à fond** sur une molécule avant de l'expérimenter : dosages, interactions à éviter, mode de prise, etc… (**Erowid.org** en anglais et **Psychonaut.com** en français sont des sources fiables).
2. Si tu as décidé de consommer un RC, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant**. **Évite de consommer seul.**
3. **En cas d'état dépressif, d'anxiété ou de problèmes psy,** la prise de RC est fortement déconseillée, surtout pour les RC psychédéliques ou hallucinogènes.
4. **Gare aux allergies.** À chaque nouvel achat, fais un test allergique : 2 prises d'une toute petite quantité du produit espacées d'au moins 1h30. Puis attends la réaction.
5. **Évite les mélanges** (y compris avec l'alcool et les médicaments), d'autant plus si c'est ta première prise.
6. **Attends les effets** en fractionnant le dosage en 2 fois (à 1 heure d'intervalle par exemple) ce qui permet de limiter les effets négatifs de la montée, d'éviter le surdosage et de vérifier que le produit est conforme à tes attentes.
7. **Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grande quantités d'un coup : moins d'un demi litre).
8. **Espace les prises** et tes sessions de conso, n'en prends pas régulièrement.
9. **Évite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à **responsabilité** sous l'effet de ces produits.
10. **Prends garde à la désinhibition**, mets une **capote** et pense au **gel lubrifiant** !

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.
En cas de nausée :
Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :
Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG



Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sida info service
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07 61 42 39 90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
06 75 36 72 46
conscience.nocturne@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !

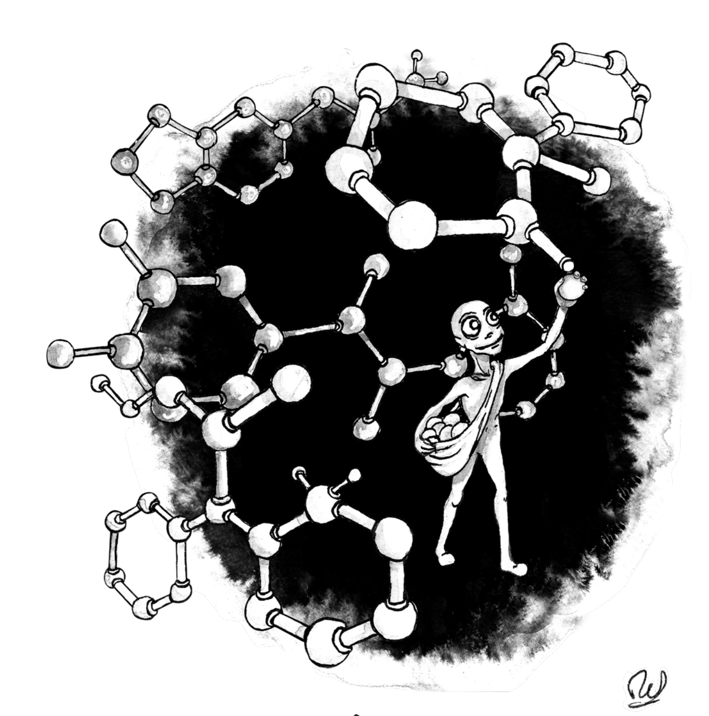


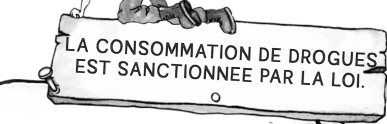


RC/NPS

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 07-2020





L'information objective sur les **risques** et les **plaisirs** liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacun de faire des **choix** de vie **responsables**.

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Littéralement, RC sont les initiales de **Research Chemicals** (produits chimiques de recherches). Cette appellation désigne **des produits synthétiques aux effets variés :** psychédéliques, stimulants, empathogènes, dissociatifs…

Ces produits se présentent la plupart du temps sous forme de **poudre** ou de **cristaux** très purs, et les dosages se font souvent au milligramme près voir moins, ce qui exige un dosage très précis (voir encadré ci-après).

Les familles les plus représentées sont les tryptamines (classe des champis), phényléthylamines (catégorie de la MDMA, amphétamine, etc…) et les cannabinoïdes synthétiques (attention : ces derniers peuvent êtres **vaporisés sur des débris végétaux** vendus comme « substitut de cannabis », donc pas toujours en poudre).

L'approvisionnement en RC se fait principalement sur internet, mais il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans la jungle des shops online… Les vendeurs en ligne sont nombreux, et proposent la plupart du temps des produits « **non destinés à la consommation humaine** ». Cette phrase sert uniquement à contourner la loi et à dégager la responsabilité du vendeur. Un acheteur n'étant pas censé… consommer !

Méfie-toi particulièrement des **appellations douteuses** types « NRG-2 » ou autre nom exotique qui sent le marketing à plein nez. Ils contiennent des mélanges de RC dont on ne connait la plupart du temps ni la composition réelle, ni le dosage !

Beaucoup de ces substances profitent de **vides juridiques**. En effet, la **liste des stupéfiants** classe en France les produits interdits donc les produits et familles de produits n'étant pas (encore) sur cette liste, même s'ils sont psychoactifs, ne relèvent pas de la très sévère législation sur les stupéfiants.

Ces substances sont souvent obtenues en modifiant la structure d'une molécule déjà connue. Par exemple : le 2C-E a une structure proche de la mescaline et possède des effets hallucinogènes puissants, mais les dosages sont très différents et la comparaison s'arrête là.
Dès qu'une nouvelle molécule est classée dans la liste (et donc interdite), une nouvelle sera créée à son tour qui, elle, ne sera pas répertoriée…

Attention cependant, **certains sites proposent aussi des molécules classées comme stupéfiant** dont l'achat, la détention, le transport, la consommation et la vente t'exposent aux mêmes poursuites qu'avec des produits « classiques ».

Si tu veux connaître le statut juridique d'une molécule, **la liste détaillée et à jour des stupéfiants est disponible sur la rubrique « stupéfiants et psychotropes » du site de l'ANSM.**

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

La durée et la puissance des effets varient bien entendu selon les produits et la dose. Les effets de certaines molécules sont beaucoup plus puissants que ceux des produits « classiques » et donc plus difficilement maîtrisables et pouvant durer plus de 24 heures !
Ce n'est pas parce que certains de ces produits ne sont pas interdits qu'ils sont moins forts ou moins dangereux que les autres !
Renseigne-toi bien sur l'effet d'une molécule avant de la consommer et n'achète surtout pas au hasard !
Pour en savoir plus sur certains RC en particulier, consulte le mini flyer correspondant : Méphédrone, Méthoxetamine ou la famille des 2C (2C-B, 2C-I, 2C-E). Pour les autres RC, consulte le forum Psychonaut.com.

MAIS C'EST AUSSI …

Malheureusement comme l'appellation l'indique, très peu de données sont actuellement disponibles pour la plupart des RC.

Ça signifie qu'on ne sait quasiment rien sur leur toxicité, en particulier à moyen et long terme, leur potentiel addictif, etc… Par exemple, certaines amphétamines ou cathinones substituées peuvent s'avérer de puissants toxiques pour les neurones à sérotonine (4-CA, 4-BMC) et ont étés utilisées par des neurobiologistes pour tuer sélectivement ces mêmes neurones à des fins de recherches…

La plupart du temps, aucun test sur des êtres vivants n'a été pratiqué avant la commercialisation. Le cobaye, c'est toi !Des problèmes plus ou moins fréquents d'étiquetages, de résidus ou d'impuretés toxiques, de contamination par d'autres substances ou diverses erreurs (envoi d'un produit différent de celui qui a été commandé…) ont été signalés.

Il existe un site où les consommateurs de RC se parrainent entre eux pour noter les shops (SafeOrScam.com). Tu peux le consulter mais n'oublie pas qu'il s'agit de simples avis, pas d'une garantie. De plus, les shops peuvent changer de propriétaire parfois au détriment de leur réputation. Il est donc important de prendre en compte les avis les plus récents seulement (moins de 30 jours).Pour chacun de ces produits, il existe aussi un risque d'allergie. Pour faire un test il suffit d'en prendre une très petite quantité (moins de 1mg), d'attendre 1h30 et de reprendre la même quantité. Il faut le faire deux fois car la réaction allergique se manifeste souvent à la seconde prise.De plus, pour certains RC, la dose létale (mortelle) n'est pas si éloignée de la dose récréative. D'où l'importance du dosage (voir encadré ci-dessus).
Méfie-toi, selon les produits, les modes de prises (sniff, ingestion, fumette, shoot, plug…) sont plus ou moins efficaces/dangereux. Renseigne-toi aussi sur les avantages et défauts comparés des différentes façons de consommer ton produit.
Si tu t'attends à consommer du LSD ou de la MDMA et qu'on te propose un « substitut », n'oublie pas qu'il s'agit souvent de marketing et que les effets peuvent être bien différents et donc déstabilisants : risque de bad trip, de surdosage, etc…
Les RC sont généralement vendus au gramme même lorsqu'ils sont très actifs. Tu peux te retrouver avec 500 doses d'un coup ! Dans ces cas-là mieux vaut parfois s'imposer des restrictions (par exemple jeter les 3/4 de ton achat dès sa réception) car comme pour n'importe quel produit, disposer de grandes quantités est un facteur de risque (dépendance, surconsommation…).

S'INFORMER SUR LES RC

Comme tu as pu le remarquer en lisant ce flyer, prendre des RC nécessite beaucoup d'informations (effets des différentes molécules, avantages/inconvénients des différents modes de consommation selon le produit, dosages, effets secondaires, etc…). Pour te renseigner sur tout cela, nous te conseillons de consulter les sites communautaires **Erowid.org (en anglais)** et **Psychonaut.com (en français)**. Ces deux sites sont de remarquables plateformes d'échange entre consommateurs. Pour t'aider à mieux t'y retrouver sur ces sites voici quelques mots du vocabulaire qu'ils emploient :

Afterglow : Effet résiduel (sur l'humeur et la façon de penser notamment) d'un prod.
Bodyload : Effet de la substance sur le corps.
Drip : Lors d'une prise nasal, le prod et ses « restes » qui coulent du nez vers la gorge.
Drop / redrop : Prise / reprise d'un prod.
Plateau : Intensité atteinte après la montée.
ROA : Route Of Administration.
Set : Allant de pair avec le setting, correspond au mental / humeur au moment de la prise.
Setting : Environnement lors de la prise de prods'.
SNC : Système nerveux central.

L'ART DE BIEN DOSER SON RC

Alors que les produits habituels peuvent se doser à l'œil, les dosages de RC se comptent en millièmes de gramme et une erreur de dosage peut entraîner des conséquences graves… Mieux vaut donc bien te renseigner sur les dosages et investir dans une **balance précise au milligramme** près. Il faut bien la nettoyer à l'alcool après chaque utilisation pour éviter un cocktail de molécules !

Pour améliorer encore la précision (c'est parfois nécessaire sur des produits très actifs), tu peux faire une dilution volumétrique. Commence par vérifier le poids total de la quantité de produit à diluer et la solubilité de la molécule (la plupart le sont).
Ne pas se fier au poids annoncé par le vendeur.
1 grammes de ta substance mis dans 1 litres d'un solvant (ex : alcool à 40° ou plus type vodka) = 1 milligramme par millilitre.
Il suffit alors à l'aide d'une seringue (celle à insuline qu'on trouve dans les kit+ ou en pharmacie contiennent 1ml) ou d'une éprouvette graduée de remplir le nombre de millilitres souhaités pour obtenir le même nombre milligrammes.
Renseigne-toi bien sur les dosages du RC que tu t'apprêtes à consommer et ne fais pas aveuglément confiance au dosage des autres : **beaucoup de facteurs entrent en compte** (poids, état physique et psychique, habitude de consommation…). Commence par **une petite quantité** et attends les effets avant d'augmenter progressivement.